

Принято педагогическим советом МБОУ «Гимназия с. Большой Сардек им. К.Ф. Шакирова» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ «Гимназия с. Большой Сардек им. К.Ф. Шакирова» Кукморского муниципального района Республики Татарстан Зиатдинова Г.В.



«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия с. Большой Сардек им. К.Ф. Шакирова» Кукморского муниципального района Республики Татарстан Р.З. Багавиев



Приказ № 153/10 от «28» августа 2023г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия с. Большой Сардек имени К.Ф.Шакирова»

**Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-Футбол»**

Составитель программы: Гарипов Нияз Талгатович учитель ОБЖ первой квалификационной категории

Год разработки: 2023

Пояснительная записка

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол .

Задачи программы: – углубленное изучение спортивной игры футбол .

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.
- dnjhjq

Объем часов:4 часа в неделю,за год 68 часов

Время занятий - 45минут

Возраст:10-14 лет

Предполагаемая результативность курса:

Участие учащихся , показательных выступлениях, соревнованиях.

Содержание учебного курса

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематический план

№	Тема занятий	Отведенные часы (всего)	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	12	2	10
4.	Тактическая подготовка	13	2	10
5.	Общая физическая подготовка	8	2	12
6.	Специальная физическая подготовка	10	2	4
7.	Игровая подготовка	16	4	11
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	-
9.	Соревнования	2	-	2
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1
	ИТОГО:	68	18	50

Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Дата		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	06.09.2023		
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	06.09.2023		
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	13.09.2023		
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	13.09.2023		

5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	20.10.2023		
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	20.10.2023		
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	27.09.2023		
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	27.09.2023		
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	04.10.2023		
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	04.10.2023		
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	11.10.2023		
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	11.10.2023		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	18.10.2023		
14	Товарищеская игра	18.10.2023		
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	25.10.2023		
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	25.10.2023		
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	08.11.2023		
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	08.11.2023		
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	15.11.2023		
20	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	15.11.2023		
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	22.11.2023		
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	22.11.2023		
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	29.11.2023		
24	Ведение мяча до центра с	29.11.2023		

	последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.			
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	06.12.2023		
26	Товарищеская игра	06.12.2023		
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	13.12.2023		
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	13.12.2023		
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	20.12.2023		
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	20.12.2023		
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	27.12.2023		
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	27.12.2023		
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	10.01.2024		
34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	10.01.2024		
35	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	17.01.2024		
36	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	17.01.2024		
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	24.01.2024		
38	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	24.01.2024		
39	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	31.01.2024		
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	31.01.2024		
41	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	07.02.2024		

42	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	07.02.2024		
43	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	14.02.2024		
44	Товарищеская игра	14.02.2024		
45	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	21.02.2024		
46	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	21.02.2024		
47	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	28.02.2024		
48	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	28.02.2024		
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	06.03.2024		
50	Товарищеская игра	06.03.2024		
51	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	13.03.2024		
52	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	13.03.2024		
53	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	20.03.2024		
54	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	20.03.2024		
55	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	03.04.2024		
56	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	03.04.2024		
57	Товарищеская игра	10.04.2024		
58	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	10.04.2024		
59	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	17.04.2024		
60	Игра на опережение, старты из различных положений.	17.04.2024		
61	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	24.04.2024		
62	Футбол без ворот, теннисбол,	08.05.2024		

	гандбол. Тренировка меткости.			
63	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	08.05.2024		
64	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	15.05.2024		
65	Товарищеская игра	15.05.2024		
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	22.05.2024		
67	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	22.05.2024		
68	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	22.05.2024		